



令和5(2023)年度 柏崎市
公立・私立保育園

12月の給食だよ!



免疫力を高め、ウイルスに負けない体をつくる栄養素と食材

たんぱく質

基礎体力をつけ、
抵抗力を高める!

肉・魚・卵・大豆・
大豆製品(納豆、豆腐
など)



ビタミンA

鼻、のどなどの粘膜を
保護して、ウイルスの
侵入を防ぐ!

ほうれん草、小松菜、
ブロッコリー、人参な
どの緑黄色野菜



ビタミンC

免疫力を高め、
ウイルスを退治する!

きゃべつ、れんこん、
ピーマンなどの野菜
や芋類、柿、みかん
などの果物



ビタミンE

血行をよくして、
体の冷えを防ぐ!

かぼちゃ、ごま、
大豆、豆乳、オリ
ブ油などの植物油



特定の食材ばかり食べるのではなく、いろいろなものをバランスよくとることが大切です。毎食、主食(ご飯、パン、めん)・主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜、海藻、きのこ)をそろえた食事で、ウイルスに負けない体をつくりましょう。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント	
1	金	白身魚のソース煮 なめこ汁 さつまいものうま煮 ミルク菓子	268kcal 18.8g 5.1g 301 mg 2.2g	緑黄色 野菜	かぼちゃ コロッケ	
4	月	豚肉のアップルソーサー ごまあえ みそ汁 牛乳 手作りオートミールソーサー	224kcal 17.2g 10.7g 194 mg 1.4g	大豆 製品	油揚げの 袋煮	
5	火	インディアンポト くだもの 野菜スープ ミルク クリームパン	313kcal 15.9g 9.8g 156 mg 1.6g	卵	オムレツ	
6	水	【完全給食 誕生会&カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません カレー 鮭のチーズ焼き 大根サラダ 白菜スープ ヨーグルト				
7	木	シューマイ おひたし みそ汁 ミルク菓子	213kcal 17.4g 5.3g 310 mg 1.6g	芋	じゃがいもの きんぴら	
8	金	白身魚のオーブン焼き 切干大根煮 みそ汁 くだもの 牛乳 手作り大学いも	199kcal 13.7g 9.9g 186 mg 1.7g	淡色 野菜	白菜 スープ	
11	月	オーブンオムレツ ブロッコリー コンソメスープ 牛乳 手作りメープルマドレーヌ	260kcal 12.0g 14.5g 178 mg 2.0g	海藻	昆布煮	
12	火	【完全給食 もちつき大会】 ※白いご飯は必要ありません くらいおん・そうじ組 雑煮 きなこもち <全員> ゆかりあえ くだもの くぱんだ・こあら・うさぎ・ひよこ組 ごま塩ごはん けんちん汁 ヨーグルト				
13	水	炒り豆腐 みそ汁 牛乳 手作りスイートポテト	234kcal 15.5g 6.2g 367 mg 1.5g	肉	鶏の からあげ	



☺ 冬至とかぼちゃ 12月22日は冬至です！

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物の「かぼちゃ（なんきん）」を食べます。「カロテン」というビタミンが豊富でこの日にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われます。保育園では12月の献立にシチュー、みそ汁、手作りおやつにかぼちゃが使われます。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
14	木	鶏の照り焼き きんぴらごぼう みそ汁 チーズ ヨーグルト	209kcal 14.5g 9.6g 193 mg 1.5g	卵	茶碗蒸し
15	金	ポトフ わかめスープ くだもの ミルク 小麦パン	237kcal 15.2g 5.0g 293 mg 1.7g	魚	魚のホイル焼き
18	月	☺いい歯・食育の日 大豆と小女子の揚げ煮 五目汁 牛乳 手作りもちもちチーズ	232kcal 13.8g 13.2g 332 mg 1.2g	淡色野菜	切干大根 ナムル
19	火	☺えちゴンのぱくもぐランチ 鮭の塩麴焼き みそ汁 大根と豚肉のこってり煮 ミルク 菓子	215kcal 22.2g 4.5g 294 mg 1.8g	緑黄色野菜	かぼちゃスープ
20	水	冬至汁 ひじきサラダ 牛乳 手作りふのキャラメルスナック	204kcal 15.3g 3.3g 151 mg 1.7g	大豆製品	納豆
21	木	ワカメスープ ほうれん草ののり酢あえ くだもの ヨーグルト	211kcal 15.1g 2.9g 275 mg 1.6g	芋	大学芋
22	金	【完全給食 クリスマス会】※白いご飯は必要ありません ロールパン 弁当 ケット ココサタ パンフ キンクリームシチュー			ゼリー
25	月	ミートソースパゲッティ 卵スープ 牛乳 サンドパン	247kcal 16.0g 12.3g 208 mg 1.5g	海藻	わかめスープ
26	火	さばのみそ煮 けんちん汁 くだもの ミルク 菓子	278kcal 22.3g 7.3g 309 mg 2.5g	緑黄色野菜	おかかあえ
27	水	マーボ豆腐 みそ汁 牛乳 手作りきなこマフィン	253kcal 15.7g 9.9g 244 mg 1.8g	魚	白身フライ
28	木	豚汁 ブロッコリーサラダ くだもの ヨーグルト	278kcal 15.0g 12.8g 217 mg 1.2g	卵	かきたま汁

＊保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください。ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。